Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol. 13 No. 2 Juli 2025
p-ISSN : 2338 – 5375 https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/
e-ISSN : 2655 – 9870

PENGARUH FOOT MASSAGE THERAPY TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU BUDI LUHUR PENGASIH KULON PROGO

Helena Candra Devi1, Suri Salmiyati2,Suratini3
1Program Studi Keperawatan, 2Program Studi Keperawatan, 3Program Studi Keperawatan
1Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 1Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 1Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email Koresponden: helenacandra11@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Angka kejadian, kenaikan dan kematian lansia akibat hipertensi di Indonesia kian meningkat. Umumnya masyarakat kurang memahami tanda-tanda hipertensi serta pentingnya untuk mengetahui bahwa hipertensi dapat muncul tanpa tanda gejala. Lansia adalah komponen dalam keluarga yang paling sering berada di rumah, dimana hipertensi seringkali berawal.
Tujuan: Untuk diketahuinya pengaruh foot massage therapy terhadap nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu budi luhur pengasih kulon progo.
Metode: Penelitian ini menggunakan metode Quasy Eksperiment (pre-test post-test with control group). Subjek pada penelitian ini merupakan lansia dengan usia 60-74 tahun yang berjumlah sebanyak 30 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total Sampling.
Hasil: Sebanyak 30 orang lansia menjadi responden pada penelitian ini.Penelitian dilakukan dengan pemberian terapi pijat kaki pada lansia. Diperoleh hasil yaitu terdapat pengaruh foot massage therapy terhadap nilai tekanan darah (p-value 0,000<0,05 pre-posttest sistolik) dan (p-value 0,001<0,05 pre-posttest diastolik) kelompok intervensi. (p-value 0,293>0,05 pre-posttest sistolik) dan (p-value 0,629>0,05 pre-posttest diastolik) kelompok kontrol.
Kesimpulan: Maka dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya untuk mengetahui bahwa hipertensi dapat muncul tanpa tanda gejala dan merupakan penyebab utama dari kematian.

Kata kunci : Lansia; Hipertensi; Foot Massage Therapy.

Received : 05 Mei 2025 **Accepted : 02 Juni 2025** **Published : 28 Juli 2025**
How to cite : Devi, H. C., Salmiyati, S., & Suratini. (2025). PENGARUH *FOOT MASSAGE THERAPY* TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU BUDI LUHUR PENGASIH KULON PROGO. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(2), 269–278.
(https://doi.org/10.52236/ih.v13i2.759)
OPEN ACCESS @ Copyright Politeknik Insan Husada Surakarta 2025

THE EFFECT OF FOOT MASSAGE THERAPY ON BLOOD PRESSURE VALUES IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION AT POSYANDU BUDI LUHUR PENGASIH KULON PROGO

Helena Candra Devi1, Suri Salmiyati2,Suratini3
1Nursing Study Program, 2Nursing Study Program, 3Nursing Study Program
1'Aisyiyah University Yogyakarta, 1'Aisyiyah University Yogyakarta, 1'Aisyiyah University Yogyakarta
Correspondence Email: helenacandra11@gmail.com

Abstract

Background: *The incidence of hypertension and deaths in Indonesia is increasing. Generally, people lack understanding of the signs of hypertension and the importance of knowing that hypertension can appear without symptoms. The elderly are the components in the family that are most often at home, where hypertension often begins.*
Purpose: *To find out the effect of foot massage therapy on blood pressure values in the elderly with hypertension at the Posyandu Budi Luhur Pengasih Kulon Progo.*
Methods: This researcher used the Quasy Experimental method (pre-test post-test with control group). The subjects in this study are elderly people aged 60-74 years who number 30 people, the sampling technique used is Total Sampling.
Result: *A total of 30 elderly people became respondents in this study. The research was conducted by giving foot massage therapy to the elderly. The results were obtained that there was an effect of foot massage therapy on blood pressure values (p-value 0.000<0.05 systolic pre-posttest) and (p-value 0.001<0.05 diastolic pre-posttest) of the intervention group. (p-value 0.293>0.05 systolic pre-posttest) and (p-value 0.629>0.05 diastolic pre-posttest) control group.*
Conclusion: *With increased knowledge, it is hoped that it can increase public awareness of the importance of knowing that hypertension can appear without any symptoms*.

Key words *: Elderly;Hypertension;Foot Massage Therapy.*

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok lanjutan dari usia dewasa yang merupakan suatu proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan yang Maha Esa (Vara, 2020). Akibatnya jumlah penduduk lanjut usia semakin bertambah, bahkan cenderung lebih cepat dan pesat. Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada berbagai permasalahan (Qalbi & Maryoto, 2023).

Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dikarenakan berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler. Masalah kesehatan akibat dari proses penuaan dan sering terjadi pada sistem kardiovaskuler yang merupakan proses degeneratif, yaitu penyakit hipertensi (Lestari, 2021). Tingginya angka ketidakrutinan minum obat tentu menjadi permasalahan tersendiri karena

akan semakin meningkatkan komplikasi akibat hipertensi diantaranya seperti stroke dan penyakit kardiovaskuler lainnya (Dafriani et al., 2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 tentang penyakit tidak menular menunjukan hipertensi terjadi peningkatan dari 28,8% pada tahun 2020 menjadi 37,4% pada tahun 2022 Dari total pasien hipertensi yang rutin mengkonsumsi obat sebanyak 59,2% (Riskesdas, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 jumlah lansia dunia diperkirakan mencapai 15,3%, kawasan Asia mencapai 14,9% dan Indonesia mencapai 10,9%. Pada tahun 2050 jumlah lansia dunia diprediksi mencapai 25,07%, kawasan Asia mencapai 27,63% dan Indonesia mencapai 28,68%. Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat menjadi 9,78% di tahun 2023 (Kemenkes, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta jumlah lansia di daerah Kabupaten Kulon Progo diperoleh data jumlah penduduk lansia laki-laki adalah 66.324 dan lansia perempuan 87.119 sehingga jumlah keseluruhan lansia di Kabupaten Kulon Progo mencapai 153.443 jiwa, Kabupaten Bantul diperoleh data jumlah penduduk lansia laki laki sebanyak 61.832 dan lansia perempuan adalah 70.730 sehingga jumlah keseluruhan lansia di Kabupaten Bantul mencapai 132.562 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul diperoleh data jumlah penduduk lansia laki-laki adalah 67.497 dan lansia perempuan 81.423, sehingga jumlah keseluruhan lansia di Kabupaten Gunung Kidul mencapai 148.920 jiwa, Kabupaten Sleman diperoleh data jumlah penduduk lansia laki-laki sebanyak 65.160 dan lansia perempuan 75.284, sehingga jumlah keseluruhan lansia di Kabupaten Sleman mencapai 140.444 jiwa (Lestari, 2021).

Hipertensi perlu untuk mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Penanganan hipertensi yang komprehensif yaitu bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi farmakologis dan terapi non- farmakologis (Serly et al., 2023). Terapi farmakologis merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis adalah terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, tanaman tradisional, akupresur, dan juga pijat (*massage*) (Kamelani & Prijayanti, 2024).

Salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien adalah terapi *foot massage* (Ervianda et al., 2023). Terapi *Foot Massage* adalah terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan juga dapat melemaskan otot-otot yang

tegang, serta bermanfaat bagi kesehatan. Pijat ini melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah (Ratna & Aswad, 2019). Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya mengetahui tanda dan gejala dari hipertensi yang merupakan penyebab utama dari kematian.

Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh *foot massage therapy* terhadap nilai tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Budi Luhur Pengasih Kulon Progo.

Metode

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Budi Luhur pada tanggal 18-24 Februari 2025. Desain yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode *Quasy Eksperiment(pre-test post-test with control group)*. Populasi pada penelitian ini merupakan lansia dengan hipertensi di Posyandu Budi Luhur, dengan jumlah sebanyak 30 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah berupa angket pengumpulan data demografi, lembar observasi dan tensimeter digital merk ABN tipe spectrum yang sudah dikalibrasi pada tanggal 19 Agustus 2024. Kriteria inklusi pada penelitian ini diantaranya adalah lansia yang bersedia menjadi responden, lansia dengan hipertensi, berada di lingkup Posyandu Budi Luhur, dan berusia 60-74 tahun. Analisis yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat*. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi serta persentase dari masing-masing variabel. Sementara itu analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yang diteliti menggunakan Uji *Wilcoxon*. Pada penelitian ini juga sudah memiliki keterangan layak etik dengan nomor surat No.4213/KEP-UNISA/II/2025.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1. Berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	33,3%

Perempuan	20	66,7%
Usia		
(60-64 tahun)	10	33,3%
(65-69 tahun)	13	43,3%
(70-74 tahun)	7	23,3%
Pendidikan		
SD	11	36,7%
SMP	5	16,7%
SMA	12	40,0%
Perguruan Tinggi(D3,S1,S2,S3)	2	6,7%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	17	56,7%
Wiraswasta	3	10,0%
Pensiunan	2	6,7%
Petani	7	23,3%
PNS	1	3,3%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (66,7%), kebanyakan responden memiliki usia antara 65-69 tahun yaitu sebanyak 13 orang (43,3%), sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 12 orang (40,0%), dan sebagian besar responden merupakan seorang ibu rumah tangga sebanyak 17 orang (56,7%).

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa seluruh responden berjumlah 30 orang. Berdasarkan jenis kelamin bahwa responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 20 orang (66,7%) dan responden laki-laki berjumlah 10 orang (33,3%). Hal ini sesuai dengan teori (Rahmat & Simarmata, 2020) bahwa penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan.

Jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dikarenakan seiring bertambahnya usia dimana perempuan pada masa *pre-menopause* cenderung memiliki nilai tekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Besarnya angka tersebut menunjukkan bahwa pada perempuan mempunyai risiko lebih besar menderita hipertensi daripada laki-laki dikarenakan gaya hidup dan faktor-faktor baik dari dalam maupun dari luar (Hendro, Natalia & Hasibuan, 2020). Jenis kelamin perempuan lebih menonjol daripada laki-laki, hal ini dihubungkan dengan faktor hormonal yang lebih besar terdapat dalam tubuh perempuan (Susanti, Evi Tri Sari, 2020). Hal ini juga dipengaruhi karena penggunaan kontrasepsi hormonal yang juga merupakan salah satu faktor risiko terhadap hipertensi (Pangaribuan & Lolong, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

(Moniaga, 2021) dari 30 responden yang mengalami hipertensi sebanyak 21 responden (70%) pada responden yang berjenis kelamin perempuan.

Insiden hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia yang disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon. Menurut (Ifada, 2022) semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berfikir dan bekerja lebih tinggi, saat memasuki usia yang lebih tua akan terjadi penurunan sistem tubuh yang mengakibatkan seseorang menjadi lebih rentan terkena penyakit. Tekanan darah seseorang akan meningkat bersamaan dengan bertambahnya usia, dikarenakan semakin berkurangnya distensibilitas dinding pembuluh darah seiring pertambahan usia. Hal ini mengakibatkan peningkatan terhadap sistolik dan diastolik. Tekanan diastolik meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi retraksi secara fleksibel pada penurunan tekanan darah (Kozier,Anin et al., 2019). Pada penelitian ini responden berusia 60-64 tahun berjumlah 10 orang (33,3%), usia 65-69 tahun berjumlah 13 orang (43,3%), dan usia 70-74 tahun berjumlah 7 orang (23,3%).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah SMA sebesar (40,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pangaribuan & Lolong, 2021) yang menyatakan bahwa hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik maupun buruk sehingga berdampak terhadap status kesehatannya (Putra et al., 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan olehAnggara & Prayitno, (2020) dengan jumlah responden 23 responden, pasien hipertensi terbanyak pada tingkat pendidikan rendah dengan jumlah 14 responden (45,2%).

Ibu rumah tangga cenderung kurang dalam beraktivitas fisik atau berolahraga dan hanya terbatas dalam melakukan aktivitas fisik rumahan saja. Selain itu ibu rumah tangga juga dikaitkan dengan stres yang dapat memicu peningkatan hormon adrenalin. Berbagai hal tersebut termasuk kedalam faktor risiko terjadinya hipertensi, dan ditambah dengan berbagai faktor tambahan lainnya yang tidak bisa dimodifikasi seperti faktor genetik(Putra et al., 2023). Tingkat pekerjaan pada penelitian ini didominasi oleh oleh Ibu Rumah Tangga berjumlah 17 orang (56,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Garbie, (2021) yaitu dengan responden berjumlah 30 orang, pasien hipertensi terbanyak merupakan ibu rumah tangga dengan jumlah 16 responden (53,3%).

Tabel 2. Hasil Analisis Uji *Wilcoxon* Nilai Tekanan Darah *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Intervensi (n=15)

Rerata TD Kelompok Intervensi	Z	*p-value*	Keterangan
Pre-Posttest Sistolik	-3.742	0,000	Ada beda
Pre-Posttest Diastolik	-3.317	0,001	Ada beda

Berdasarkan data pada tabel 2, di atas uji *wilcoxon* mengidentifikasikan nilai tekanan darah sistolik *pre-test* dan *post-test* pemberian *foot massage therapy* pada kelompok intervensi bahwa nilai *p-value* yaitu 0,000 dengan taraf signifikan *p-value* lebih kecil dari 0,05 (0,000<0,05). Sedangkan pada nilai tekanan darah diastolik *pre-test* dan *post-test* pemberian *foot massage therapy* didapatkan nilai *p-value* yaitu 0,001 dengan taraf signifikan *p-value* lebih kecil dari 0,05 (0,001<0,05). Nilai signifikansi *p*<0,05 artinya terdapat beda rerata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik *pre-test* dan *post-test* diberikan *foot massage therapy*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan *foot massage therapy* pada kelompok intervensi. Maka pemberian *foot massage therapy* berpengaruh terhadap perubahan nilai sistolik maupun diastolik pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu Budi Luhur, Pengasih, Kulon Progo.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji *Wilcoxon* Nilai Tekanan Darah *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Kontrol (n=15)

Rerata TD Kelompok Kontrol	Z	*p-value*	Keterangan
Pre-Posttest Sistolik	-1.051	0,293	Tidak beda
Pre-Posttest Diastolik	-0.483	0,629	Tidak beda

Berdasarkan data tabel 3, hasil uji *wilcoxon* mengidentifikasikan nilai tekanan darah sistolik *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol bahwa nilai *p-value* 0,293 dengan taraf signifikan *p-value* lebih besar dari 0,05 (0,293>0,05). Sedangkan nilai tekanan darah diastolik *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol bahwa nilai *p-value* 0,629 dengan taraf signifikan *p-value* lebih besar dari 0,05 (0,629>0,05). Artinya tidak terdapat beda rerata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Uji *Man-Whitney* Perbedaan Selisih Rata-rata Nilai Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=15)

Variabel	Kelompok	N	*Mean*	*p-value*
Selisih rata-rata TDS	Kel.Intervensi	15	23,00	0,000
	Kel.Kontrol	15	8,00	
Selisih rata-rata TDD	Kel.Intervensi	15	20,10	0,003
	Kel.Kontrol	15	10,90	

Berdasarkan tabel 4. Hasil Uji *Man-Whitney* menunjukkan selisih rata-rata nilai tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan hasil rata-rata nilai tekanan darah sistolik adalah nilai *p-value* 0,000 dengan taraf signifikan <0,05. Demikian pula nilai *p-value* yang didapatkan pada selisih rerata nilai tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan hasil rata-rata nilai tekanan darah diastolik adalah nilai *p-value* 0,003 dengan taraf signifikan <0,05. Dari hasil uji *man-whitney*, keduanya menunjukkan nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 yaitu sistolik (0,000<0,05) dan diastolik (0,003<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa pada selisih tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan hasil perbedaan yang bermakna.

Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *foot massage therapy* terhadap perubahan nilai tekanan darah. Penelitian yang telah dilakukan di Posyandu Budi Luhur, Pengasih, Kulon Progo diperoleh hasil bahwa *foot massage therapy* dapat menurunkan nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kesimpulan

Hasil rerata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 dan 0,001 (p<0,05) yang bermakna terdapat pengaruh *foot massage therapy* terhadap Nilai Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Budi Luhur, Pengasih, Kulon Progo. Untuk hasil rerata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai *p-value* 0,293 dan 0,629 (p>0,05) yang bermakna tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Hasil uji *Man-Whitney* rata-rata nilai tekanan darah menunjukkan nilai p-value lebih kecil dari 0,05 yaitu sistolik (0,000<0,05) dan diastolik (0,003<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa pada selisih tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan hasil perbedaan yang bermakna.

Saran

Saran tersebut ditujukan bagi lansia, bagi keluarga, bagi kader posyandu dan bagi peneliti lain yang diharapkan *foot massage therapy* ini dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan yang dapat diberikan selama 10-15 menit setiap harinya agar didapatkan hasil yang lebih maksimal. Serta bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan

dengan berlandaskan pada kelemahan dari penelitian ini dan dapat serta mengembangkan variabel lainnya agar dapat mengembangkan ataupun meneliti alternatif pengobatan laindan dapat dijadikan sebagai inovasi-inovasi baru yang dapat diaplikasikan.

Daftar Pustaka

Anggara, D., & Prayitno. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni ,*. *5*(1), 20–25.

Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, *5*(1), 90. https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8901

Ervianda, E., Hermawati, H., & Yuningsih, D. (2023). Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, *1*(3), 196–207.

Garbie, A. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Rumahan Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Yang Memiliki Riwayat Hipertensi Di Kelurahan Titi Kuning. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, *5*(3), 29–33.

Hendro, Natalia, D., & Hasibuan, P. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Sintang, Kalimantan Barat. *Cermin Dunia Kedokteran*, *42*(5), 336–339. http://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/1008

Ifada, A. (2022). *Gambaran Kontrol Tekanan Darah Dan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 1–23.

Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024). *Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo*. *2*(3).

Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.

Kozier,Anin, F. H., Batubara, S. O., & Gatum, A. M. (2019). Survey Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kecamatan Kupang Tengah. *CHM-K Applied Scientific Journal*, *2*(1), 29–43.

Lestari, S. I. (2021). Asuhan Keperawatan Dengan Diagnosa Kejang Demam Di Ruang Baitunnisa 1 Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. In *Repository Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Vol. 1, Issue 1). http://repository.unissula.ac.id/23757/2/40901800092_fullpdf.pdf

Moniaga. (2021). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, *1*(2), 785–789. https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635

Pangaribuan, L., & Lolong, D. B. (2021). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil dengan Kejadian

Hipertensi Pada Wanita Usia 15-49 Tahun di Indonesia Tahun 2013 (Analisis Data Riskesdas 2013). *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *25*(2), 1–8. https://doi.org/10.22435/mpk.v25i2.4233.89-96

Putra, S. A., Notoatmodjo, S., & Sulistyowati, Y. (2023). Aktifitas Fisik Menjadi Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Periode Januari-April Tahun 2023. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *7*(2), 173–183. https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i2.3370

Qalbi, H., & Maryoto, M. (2023). Efektifitas Pemberian Foot Massage Dan Murotal Al-Quran Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *4*(5), 957–961. https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/2807

Rahmat, S., & Simarmata, A. (2020). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas batunadua kota padangsidimpuan*.

Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, *1*(1), 33–40. https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052

Riskesdas. (2019). Riset Kesehatan Dasar Depkes (Riskesdas) tentang Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 26. https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489

Serly, S., Rahman, W. F., & Ardiansyah, Y. (2023). Efektivitas Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bungursari. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *7*(3), 2149. https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.17168

Susanti, Evi Tri Sari, Y. K. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *3*(3), 262–265. https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265

Vara, septia dewi. (2020). *PENGARUH FOOT MASSAGE DENGAN MINYAK ESSENSIAL LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA RAMBEANAK*.